Rok IV. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M.; — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct.; — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop.; — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. = 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105 Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 1. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Styczeń.**

Nieco o nauce zręczności.

Zręcznością nazywamy biegłość, ruchliwość rąk, jak to źródłosłów wskazuje (ręka - rączy - zręczny). Podziśdzień zręczność każdemu człowiekowi coraz bardziej jest potrzebną, to też nie dziw, że i pomyślano o osobnej „nauce zręczności", tj. ćwiczeniach ruchliwości rąk i palców.

Dotąd mieliśmy gimnastykę wzmacniającą mięśnie nóg i ramion, piersi, szyji itd., czyniącą nas sposobnymi — drogą przyzwyczajenia — do wykonywania zgrabnego różnych ruchów tułowia, do obrotności ogólnej.

Ale brak obrotności w palcach, brak ruchliwości rąk w pracach i zawodach nowoczesnych niejednemu już z przykrością uczuć się dawał.

Wprawdzie w przemyśle coraz więcej pracuje maszyn, zastępując pracę ręczną dawniejszą, czy to wprost rękami i palcami wykonywaną, czy też prostemi narzędziami dłonią ludzką kierowanemi.

Ale zważmy, że tem bieglejszych, tem zgrabniejszych potrzeba rąk do budowania maszyn, przedewszystkiem do obrabiania delikatnych, misternych części drobnych!

W zawodzie kupieckim widzimy również wzmagającą się potrzebę zręczności; zaprowadzają np. coraz więcej maszyn do pisania — im kto niezręczniejszy, tem dłużej czasu zajmie mu nauczenie się potrzebnej mechanicznej czynności.

Na każdym kroku widzimy dziś postęp w dziedzinie ekonomicznej, widzimy ułatwioną ludziom pracę zapomocą maszyn, ale zarazem ujawniającą się coraz więcej potrzebę posiadania wielkiej zręczności, by z zyskiem jak największym dla interesu, a bez szkody dla ciała korzystać z pracy maszyn. Wielka-bo liczba okaleczeń, tak po wsiach przy maszynach, jak i po fabrykach zachodząca, nietylko nieostrożnością i płochością, ale i zbyt małą jeszcze giętkością, ruchliwością palców i zgrabnością rąk u robotników się tłomaczy.

Nie wystarcza już dziś przy pracy posiadanie silnych mięśni, podobnie jak na wojnie pięść nie wystarcza, potrzeba mieć i rękę zgrabną, palce giętkie i prędsze, by módz się chwycić pracy zyskowniejszej, niż kopanie ziemi, zamiatanie ulic itp.

I w zawodach naukowych potrzeba większej, niż dawnemi czasy zręczności. W chirurgji np., jedynie dziś wybitnym

i pożytecznym dziale medycyny szkolnej, coraz doskonalszych używa się narzędzi, a coraz też pewniejszej i zgrabniejszej potrzeba lekarzowi ręki; podobnie ma się np. rzecz z zębiarstwem (dentystyką).

Bardzo więc na dobie jest nauka zręczności.

Popęd do szerzenia nauki takiej dały narody północne, szwedzki i norweski, gdzie pod nazwą „slöjdu“ naukę tę pielęgnują. Są tam osobne dla chłopców i dla dziewcząt szkoły zręczności — i słuszna, bo najlepiej za młodu przyzwyczajać rękę i palce do obrotności, i wzmacniać ich mięśnie.

I u nas nauka ta dla młodzieży powinna się rozpowszechnić. Starsi zaś niech wedle możności niegiętkie swe palce i „sztywne“ ręce ćwiczą, gimnastykują niejako, pomnąc na to, co powyżej powiedziano. Dowodem, że niedostateczną jest zręczność obecna rodzaju ludzkiego wobec gwałtownie postępujących wymagań w dziedzinach różnych pracy, jest fakt, iż coraz liczniejsze są wypadki skurczu w dłoniach i palcach; podlegają mu zarówno urzędnicy biurowi i pisarze, dziennikarze i literaci, nauczyciele i lekarze, telegrafiści i rysownicy, jak i szewcy, stolarze, zegarmistrze, drukarze itd.

Jak staramy się o ćwiczenie dla innych mięśni, tak kształćmy też, gimnastykujmy mięśnie ręki. Toż obrotność i siła ręki u muzyków dowodzi nam, że bardzo dużo wprawy w tym kierunku zyskać można, tem więcej, skoro zważymy, że ruchom ręki i palców służy aż 40 rozmaitych mięśni!

Poniżej podajemy kilka przykładów, zamieszczając ryciny, (wedle bardzo starannie opracowanego dziełka o cheiropedji, t. j. ćwiczeniu obrotności rąk i palców, przez dr. A. Kupferschmida — cena 2,50 m.). Obrazki te są dość wymowne. Kto raz i drugi poprobuje wedle nich gimnastyki rąk i palców, zapewne przekona się o pożyteczności tych ćwiczeń. Zwracając na to uwagę, radzimy naszym „Sokołom“, aby ćwiczenia te zaprowadzili przy zwykłych ćwiczeniach wolnych bez przyrządów. (Dr. K. sporządził także osobny przyrząd „cheiropedion“ do ćwiczeń rąk i palców; cena przyrządu tego wynosi 20 m.).

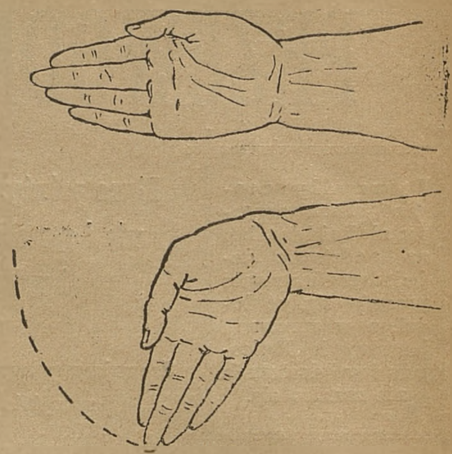


Fig. 1. Zginanie dłoni ku stronie (20—40 razy).

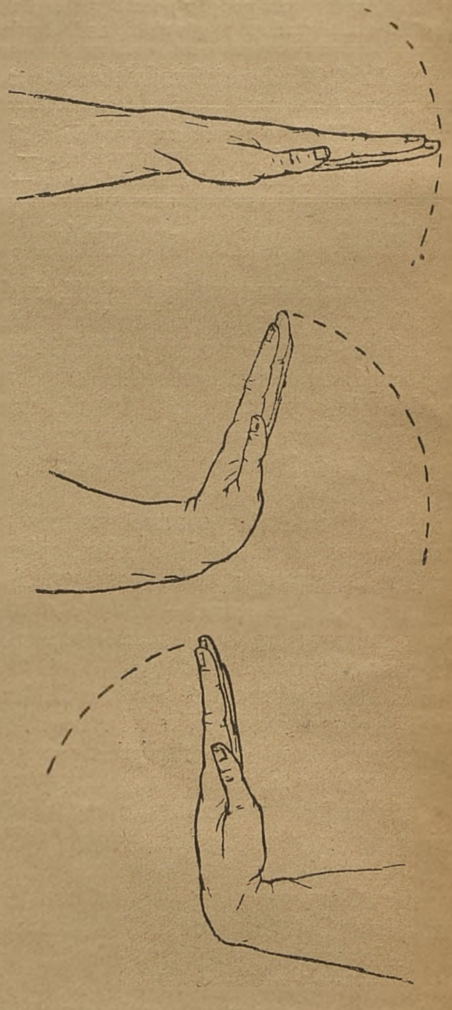


Fig. 2. Zginanie, prostowanie i wznaszanie dłoni (10, 20—30 razy).

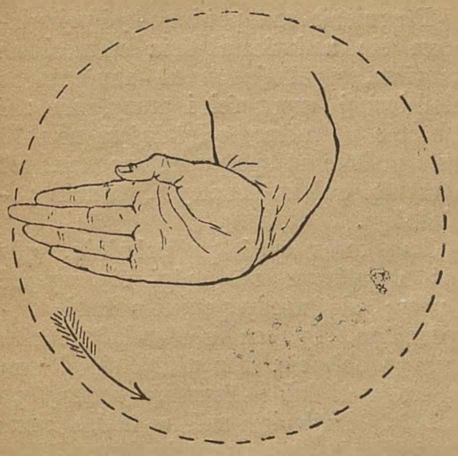


Fig. 3. Kołowanie dłoni (20—40 razy).

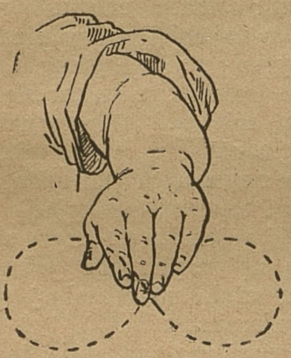


Fig. 4. Podwójne kołowanie dłoni czyli kreślenie ósemek (10—20 razy).

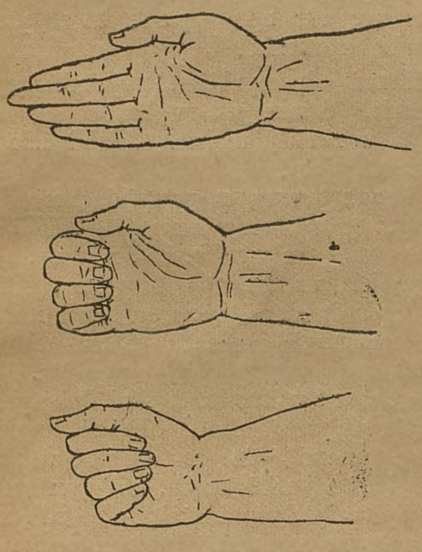


Fig. 5. Zginanie i prostowanie palców (10—20 razy).

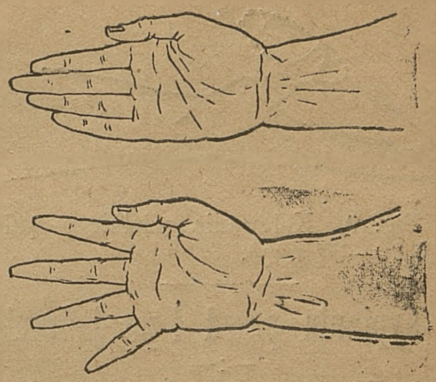


Fig. 6. Rozłączanie palców (20 do 30 razy).

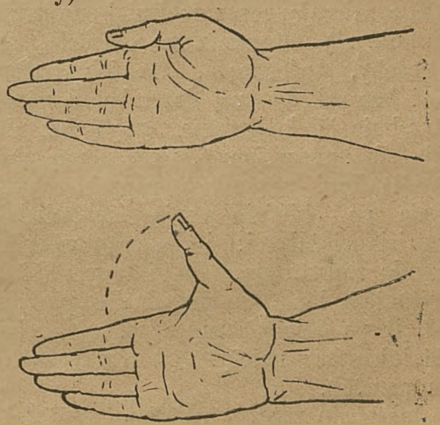


Fig. 7. Odłączanie i przyciąganie dużego palca (15—20 razy).

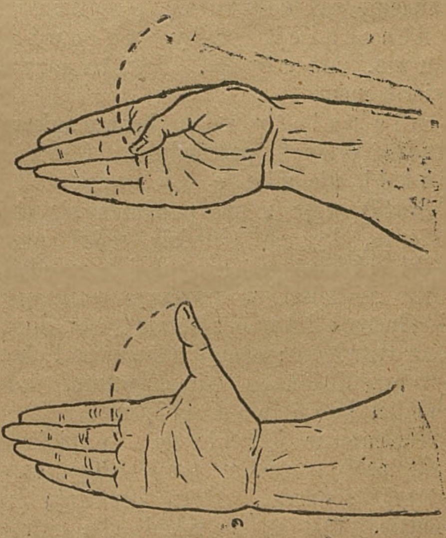


Fig. 8. Podnoszenie i spuszczanie wielkiego palca (10—20 razy).

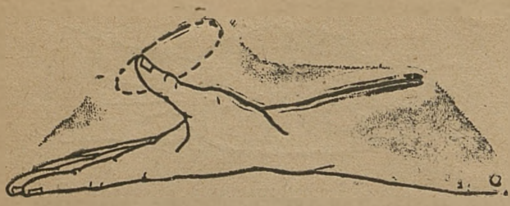


Fig. 9. Kołowanie wielkiego palca (10, 20—30 razy).

O sypianiu przed i po jedzeniu.

—:—

Bardzo różne słyszeć można zdania co do znaczenia t. zw. drzemki poobiedniej. W ostatnich czasach wprawdzie lekarze zalecają coraz dobitniej powstrzymywanie się od spania po obiedzie, ale są osoby, twierdzące, że ich natura znosi bez szkody ową drzemkę, a nawet potrzebuje jej koniecznie, gdyż bez niej czują się „nieswojemi", i nie mogą pracować! Inni natomiast poprobowawszy spania po obiedzie czują się właśnie bardziej ociężałymi, i dla tego wprędce drzemki zaprzestają. Są i tacy, którzy przytaczają łacińskie przysłowie na dowód, iż po obiedzie nie spać, ale „chodzić lub stać" należy. (O tem przysłowiu poniżej).

Jakże się rzeczy mają? — Otóż faktem jest, że po każdem jedzeniu potrzebuje ustrój nasz pewnego spokoju, aby trawienie mogło odbyć się prawidłowo. Trawienie zaś odbywa się prędzej i skuteczniej, gdy człowiek czuwa, niż gdy śpi. Jest to zdawna stwierdzonem.

Nie należy zatem bezwarunkowo urządzać drzemki poobiedniej. Chodzi o spokój, ale nie o spanie!

Każdy więc z nas powinien się starać o to, by po obiedzie mógł przez krótki chociaż czas spokojnie siedzieć (o ile możności w postawie półleżącej, jak słusznie lekarze zalecają), aby dopomódz trawieniu; ażeby zaś nie czuł chęci zbyt przedłużonego odpoczywania, nie powinien jeść nad miarę!

Nadmierne jedzenie jest właśnie u wielu osób powodem owej nieprzezwyciężonej senności, którą uczuwają po obiedzie, tak iż ze szkodą dla ustroju swego istotnie zasypiają.

Nie objadaj się, a nie będziesz tak często trapiony przez senność!

Pragnienie snu powinno być pojawiającem się z końcem dnia naturalnem uczuciem, wynikającem ze znużenia po całodziennej czynności i pracy, nie zaś sztucznie wywołaną ociężałością nerwów przez nadmierne spożywanie potraw, jak to czynią owi zwolennicy „drzemki poobiedniej".

Inna rzecz spać po południu, gdy ktoś wyjątkowo nie mógł się wyspać w nocy; ale wtedy powinien każdy baczyć na to, by sen nie owładnął nim zaraz po obiedzie, lecz ułożyć się do snu dopiero w 2 lub półtrzeciej godziny po jedzeniu. Najlepiej zaś w takim razie przespać się przed jedzeniem.

Przespanie się przed jedzeniem wogóle zalecić można osobom, które przed obiadem natężenie pracować muszą; co najmniej zaś powinny osoby takie wypocząć po pracy z pół godziny lub godzinę, zanim się do jedzenia zabiorą. Odpoczynek przywróci równowagę w ich ustroju, wprowadzi do zmęczonych narządów odświeżonej krwi tętniczej (arteryjnej) — będą mogli jeść potem z większym apetytem, nie będą się męczyli jedzeniem, i nie będą czuli nienaturalnej potrzeby snu po jedzeniu.

Otóż zważajmy na dwie te zasady: Nie siadać do stołu, gdy jesteśmy zmęczeni, ale odpocząć poprzednio, w danym razie i przespać się — po jedzeniu zaś odpoczywać w miarę, ale nie spać, bo to przeszkadza trawieniu!

Przed odpoczynkiem, poprzedzającym jedzenie, dobrze jest wykąpać się lub omyć w zimnej wodzie. Znakomicie to odświeża ciało!

Przeczytawszy co powyżej, zrozumie każdy, że niekorzystnem jest kłaść się zaraz do snu po wieczerzy, bo oczywiście utrudniamy trawienie. Stąd też w średnich wiekach uczeni a rozsądni mnichowie mawiali: „Post coenam stabis seu passus mille meabis". Po wieczerzy trzeba ci stać, lub tysiąc kroków się przechadzać! Chodziło im więc przypomnienie, że na wieczerzę niedużo jeść trzeba, ażeby człowiek nie był ociężałym, i ażeby nie czuł, napracowawszy się dzień cały, potrzeby rychłego udania się na spoczynek. Przeciwnie, powinien był jeszcze o tyle się

czuć rzeskim, by się przejść z „tysiąc kroków“ lub by mógł „stać“ bez zmęczenia. Wtedy bowiem strawienie niewielkiego posiłku wieczornego odbywało się prawidłowo.

Co do obiadu, mawiali mnisi: Post prandium pausa, nec sta nec mea sine causa! — co znaczyło mniej więcej: „Po obiedzie odpocząć należy — niech nikt nie stoi i bez powodu nie bieży!“ Zalecali więc doświadczeni mnichowie odpoczynek po pracy półdniowej konieczny, skoro trawienie prawidłowo się ma odbyć a człowiek ma być dalej zdolnym do pracy.

Niewłaściwe przytaczanie przysłowia: „post coenam“ itd. pochodzi stąd, że łacinnicy nasi nie wiedzą zwykle, iż „coena“, była to wieczerza u Rzymian, a nie „obiad“ tj. południowe jedzenie, które właśnie „prandium“ („śniadanie“) się nazywało.

Ziemniaki jako pożywienie.

—:—

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych środków pożywienia są bezwątpienia ziemniaki czyli perki. Lud nasz nazwał je perkami, ponieważ przyszły do nas z za morza, z „Peru“ czyli Peruwji w Ameryce południowej. Nazywają je też powszechnie kartoflami; nazwa powstała z włoskiego tartuffuli, podobnie jak niemiecka nazwa. Różni nazywają je różnie, ale każdy podziśdzień spożywa je chętnie. A mało osób, które nie lubią ziemniaków — i te osoby jednak w towarzystwie, gdy podadzą do stołu ziemniaki, nie pogardzają niemi i choć niedużo zjadają, ale przecież nie zupełnie je odsuwają. Po części osoby takie, niedużo lubiące jeść ziemniaków, czynią to w przekonaniu, iż kartofle nie mają siły pożywnej. Na to odpowiadają zwolennicy ziemniaków: Patrzcie na nasz lud wiejski, który głównie żywi się ziemniakami — czy nie jest krzepki i silny!?

Któraż strona ma właściwie słuszność? Potrosze i jedni i drudzy.

Ziemniaki spożywane tak, jak je podziśdzień w mieście, po restauracjach i domach prywatnych zajadamy, t. j. głównie tylko jako dodatek do mięsa, nie bardzo są pożywne dla ustroju naszego, wieśniakowi natomiast dają pożywienie, bo on je spożywa przeważnie z jarzynami.

Zaraz wytłómaczymy różnicę. O zdrowostanie naszym rozstrzyga skład krwi; jednym z ważnych składników jego jest tlenek sodowy czyli natron. Ono to bowiem wydala z płuc kwasy. Gdy niedość wprowadzamy do ustroju naszego tej soli, powstają zaburzenia w obiegu krwi, wzdymania, gościce i reumatyzmy.

Skład mleka krowiego, najpodobniejszego w ogólności w składzie do krwi ludzkiej, obok 87,42 procentów wody, 3,41 proc. białka, 3,65 proc. tłuszczów i 4,81 węglowodanów zawiera 0,72 proc. soli pożywczych, wśród nich zaś prawie dziesiąta część przypada na natron.

Mleko więc wskutek odpowiedniego do odżywiania składu, zawierając wszystkie potrzebne do tworzenia krwi cząstki, jest jednym z najpożywniejszych pokarmów, choć oczywiście dla dorosłych samo nie wystarcza (dla dzieci jest niezbędnem).

Ziemniaki zaś wśród zawartości soli pożywczych wykazują wprawdzie 60,06 proc. wodniku potasowego czyli kali, ale tylko 2,64 proc. wapna a 2,96 proc. natron. Gdy do tego dodamy mięso, które wśród soli pożywczych ma 41,27 proc. kali a 3,63 proc. natron, wykazuje się, że spożywając głównie tylko mięso z ziemniakami, wprowadzamy do ustroju wielką ilość wodnika potasowego (kali) a stosunkowo małą natronu; wytwarzamy więc w sobie dużo kwasów, nie mając dość natronu do przedziwdziałania. Nadto kali wzbudza w nas apetyt na ostre przyprawy i sól, zaczem powstaje nienaturalne pragnienie — co znów nam szkodzi.

Zrozumiemy więc, dlaczego osoby żywiące się szczególnie mięsem, a przytem zjadające dużo ziemniaków, nie cieszą się silnem zdrowiem, choćby przytem i dużo spijały. Nieraz osoby takie wyglądają na pozór bardzo tęgo i zdrowo, ale jest to, rzec można, nabrzmiałość tylko; z doświadczenia wiemy, jak łatwo takie osoby „dobrej tuszy“ ulegają chorobom.

Przyjrzyjmy się teraz jarzynom. Marchew wśród zawartości soli pożywczych wykazuje 21,17 proc. natron, lebioda nawet 35,23 proc. (szparagi 17).

Wogóle jarzyny odznaczają się wielką stosunkowo zawartością natron. Po-

dobnie też i owoce (jabłka np. 26,9 prc. a figi nawet jeszcze więcej, bo 26,27 proc.) Skoro więc spożywamy ziemniaki w połączeniu z jarzynami lub owocami, unikamy szkodliwości, jakie wyłuszczyliśmy poprzednio, w zestawieniu ziemniaków z mięsem. Stąd też pochodzi, że lud wiejski jest krzepkim, choć dużo jada ziemniaków, ale krzepkim dla tego, że zjada je razem z jarzynami! Przytem nie trzeba zapominać, iż po wsiach ludzie wogóle używają więcej ruchu, mają więcej świeżego powietrza i t. p.

Nie bez słuszności zarzucają może ziemniakom, iż wywołują nieraz choroby skrofuliczne. Skoro nagromadzi się w ciele osób, odżywiających się niemi wraz z mięsem, dużo gazów, a przytem przedech (transpiracja) skóry nie odbywa się prawidłowo, łatwo stać się może, iż gazy łączą się z gruczołkami limfatycznemi szyji i wytwarzają zołzy czyli skrofuły!

Ale spożywajmy ziemniaki z takiemi potrawami, które uzupełniają braki w składzie ziemniaków, a nie będziemy potrzebowali obawiać się złych skutków!

W ostatnim czasie szczególnie ziemniaki wskutek drożyzny ogólnej stały się środkiem pożywienia niezbędnym dla szerszych mas ludu; tem więcej przeto potrzebną jest znajomość sposobu, w jaki je spożywać należy, tj. że najwłaściwiej spożywamy je z jarzynami.

Ale i co do ziemniaków samych, co do gotowania i przyrządzania ich, należy wiedzieć, jak najlepiej postępować. (Patrz „Jarska kuchnia“ str. 55 do 62.) Wymieniliśmy różne pożyteczne składniki ziemniaków, ale każdemu wiadomo, że zawierają one, jedne mniej, drugie więcej, i s o k i s z k o d l i w e. Ogólnie wiadomo, że z ziemniaków wyrabiają okowitę, gorszą znacznie od żytniówki —, ale nie wiadomo zapewne wszystkim, że z ziemniaków wyrabia się także ostrą wodę na plamy. Każda gospodyni wie z doświadczenia, że przy gotowaniu niektórych ziemniaków należy koniecznie wodę kilkakrotnie odlewać, wie, że pierwszy odwar z nich ma woń nieprzyjemną, ostrą, cuchnącą niekiedy. Pochodzi ona właśnie z owych szkodliwych dla nas soków.

Otóż wiedzieć należy, że soki te są tem ostrzejsze, tem szkodliwsze dla ustroju ludzkiego, im więcej ziemniaki ciągnęły pożywienia z ziemi ś w i e ż o n a g n o j o n e j — szczególnie zaś szkodliwe są perki wyrosłe na gruncie nawożonym l u d z k i e m i odchodami. (Z takich najlepsza woda na plamy!) Odnosi się to również do wszelkich jarzyn, hodowanych na takich gruntach, jak niedawno właśnie stwierdziło kilku badaczy na próbkach z gruntów podmiejskich. Wszelkie ogrodowizny rosną na takich gruntach nadzwyczaj bujnie (np. teltowskie rzepki!) ale zawierają zbyt dużo szkodliwych soków, pochodzących wprost z nieprzetrawionej jeszcze w ziemi mierzwy. Jest to jasnem, gdyż łatwo sobie uprzytomnić, że soki pożywne dla roślin dawać może mierzwa wtedy dopiero, gdy w ziemi się przetworzy, dostatecznie zamieni w składniki zwykłe czarnoziemu. A w dwóch, trzech miesiącach chyba się to stać nie może! To co owi badacze stwierdzili naukowo o skutkach mierzwy ludzkiej na rośliny, bydło instynktownie zdaje się odczuwa w stosunku do siebie, gdyż jak zauważono, omija na paszy różne miejsca, tak że pozostają nietknięte kupki trawy — nie różnią się one zresztą niczem od innej trawy, ale widocznie wyrosły na miejscach, nagnojonych mierzwą tego właśnie bydła, które tam następnie na paszę posyłamy.

Bądź co bądź, wobec najnowszych wspomnianych doświadczeń naukowych, należy nam wogóle być ostrożnymi, a tem więcej co do ziemniaków, jako należących do rodziny roślin trujących — toż „kuzynką“ ziemniaków jest „psianka“ — a więc skłonnych pewno więcej do przyjmowania soków dla ciała ludzkiego niezdrowych. Takie zaś soki świeża mierzwa, ludzka w pierwszym rzędzie, ale dalej i zwierzęca, wytwarzać musi. Wystrzegajmy się więc przynajmniej kartofli wyrosłych na gruntach podmiejskich, mierzwionych ludzkiemi odchodami.

Co do wykrawania „ók“ i różnych wyrostków, nie potrzeba pewno zachęcać naszych gospodyń do bacznego postępowania. Wyrosłych mocno perek najlepiej wcale nie używać.

Nie możemy pominąć w końcu milczeniem znakomitych zachówek (konserw) z ziemniaków wedle pomysłu Königsdorfa. Konserwy to, wyrabiane obecnie na folwarku właściciela S. Richtera w Falkenbergu pod Grünau (2 mile od Berlina), odznaczają się tem, że wydzie-

lone są z nich wszelkie jadowite części ziemniaków, wszelkie soki szkodliwe; pozostają zatem tylko azotowe składniki (78 proc.), przyczyniające się do wyrostu mięśni, białko, nieco tłuszczów, a bardzo mało wody (9,12 proc.), przez co transport konserwów tych, we formie mąki i krup, nie wymaga tyle kosztów, co transport świeżych ziemniaków, gdzie po odliczeniu ciężaru wody, ziemi, łupin itd. pozostaje stosunkowo mało zawartości istotnej dla kuchni naszej. Toż na centnar ziemniaków liczyć zawsze trzeba 10 funtów zepsutych, wyrosłych itp., a przeciętnie 40 funtów odpada na strugowiny, tak że pozostaje dla kuchni tylko pół centnara, pomiędzy którymi masz jeszcze dużo zbyt wodnistych!

Sądzimy więc, że owe konserwy, choć niby droższe od świeżych ziemniaków, nie wypadną rzeczywiście drożej, szczególnie dla większych kuchni, dla lecznic itd., gdzie już sama praca strugania także przedstawia koszt niemały. Przyrządzanie potraw z konserwów tych bardzo jest wygodne.

Przestrogi i rady.

Dziesięć przykazań na zimę.

1) Nie będziesz ciągle przesiadywał w ciepłej izbie, obawiając się zimnego powietrza. Nie zapominaj przytem nigdy o należytem głębokiem oddychaniu.

2) Nie będziesz stał długo i bez ruchu na śniegu lub lodzie.

3) Nie będziesz na drodze powietrza wpuszczał do płuc przez usta, ale tylko przez nos, aby się mogło lepiej ogrzać i oczyścić.

4) Nie będziesz bez konieczności długo rozmawiał na dworze, gdy będzie zimno.

5) Nie będziesz używał nigdy gorących potraw i napojów.

6) Po pracy cielesnej, po ćwiczeniach gimnastycznych lub łyżwowaniu nie usiądziesz w powóz, ale pójdziesz pieszo.

7) Nie będziesz przesiadywał przy gorącym piecu, a już nigdy nie będziesz zwracał się plecami do pieca ciepłego.

8) Nie zapominaj brać częściej kąpieli, która robi skórę ciała twego odporniejszą na zimno.

9) Nie przystawiaj łóżka swego zupełnie do ściany, zwłaszcza zewnętrznej.

10) Nie zapominaj o należytem przewietrzaniu pomieszkania twego, szczególnie sypialni (także podczas nocy) i pokojów oświetlanych podczas długich wieczorów.

Ostrożność przy spożywaniu konserw! — W tych dniach zachorowała w Berlinie cała rodzina G. wskutek spożycia konserw, a mianowicie marchwi i fasoli zachowanej w puszkach blaszanych. Zatrucie nastąpiło niezawodnie przez chemiczne połączenie soku (kwasu) jarzyn z metalową blachą (z cyny, ołowiu itp.). Niektórzy fabrykanci używają do przechowania owoców i jarzyn także chemicznych wytworów trujących jak np. salicylu. Takich konserw nie należy wcale używać. Najlepiej niech każda rodzina sama sobie zawarzy owoców i jarzyn na porę zimową tyle, ile potrzeba, i to w szklankach lub naczyniach kamiennych. (Patrz: „Jarska kuchnia“ str. 135: Owoce zawarzane.)

Z chwili bieżącej.

Wykłady o zwyrodnieniu ludzi. Dr. Damm rozpoczął z rokiem bieżącym znowu szereg pouczających swych odczytów (w języku niemieckim) o zwyrodnieniu ludzi.

Odczyty te miewa jak zwykle w każdą środę przy Lipskiej ulicy 134, podw. II piętro (Victoria Saele) punktualnie o godz. 8 i pół wiecz.

W ubiegłą środę mówił „o szkodliwości systemu dwojga dzieci“, w przyszłą środę 19 bm. zapowiedziany jest odczyt „o szkodlwości środków przeciwpłodnych“, których wylicza aż dziesięć. Dla nas, odradzających się, mają te odczyty szczególnie wielkie znaczenie; zwracamy zatem na nie uwagę rodaków w Berlinie przebywających. Naszą tz. „inteligencją“ powinny wykłady te także bardziej zainteresować, gdyż sprawy tam omawiane jej zwykle najbardziej się tyczą. — Z treścią wykładów jako też z poglądami dra Damma zapoznamy sz. Czytelników w num. lutowym.

Rozmaitości.

Zadanie moralne lekarzy. W piśmie „Krytyka Lekarska“ znajdujemy pomiędzy innemi zajmującą wiązankę myśli i urywków o zadaniu moralnem le-

karskiem, napisanych przez dra. W. Biegańskiego. Nie jest to jednak przytoczenie luźnych zdań, lecz odpowiednio ugrupowana w 50 punktach całość, stanowiąca po większej części własność autora. Pozwolimy sobie przytoczyć kilka z tych zdań:

„Pamiętajmy o tem, że medycyna urodziła się w niedoli, a rodzicami jej chrzestnymi były: miłosierdzie i współczucie. Gdyby medycyna nie posiadała żadnego skutecznego środka w walce z chorobą, to i wtedy lekarze byliby potrzebni jako pocieszyciele w chorobie, tej wielkiej niedoli ludzkości.“

„Gdyby mnie kto zapytał, jakie cnoty uważam za najważniejsze dla lekarza, odpowiedziałbym bez wahania: ludzkość, sumienność, stanowczość.“

Dalej zaś trafna uwaga o stanowisku lekarzy:

„Lekarze ze względu na ciągłą i bardzo bliską styczność z najrozmaitszemi warstwami ludności, mają, lub mieć powinni ogromny wpływ w społeczeństwie. Nieraz zdanie jakieś, uwaga zrobiona przez lekarza, może dużo dobrego uczynić. O tem lekarze powinni pamiętać i szerzyć wszędzie pojęcia prawdy, dobra i piękna.“

Znów dalej o leczenin pisze:

„Mówią, że lud nasz nie chce się leczyć, lecz ja sądzę, że lekarze nie umieją go leczyć i ztąd wstręt u ludu do rozumnego leczenia.“

Oto znów urywek o kobiecie-lekarzu:

„Kobieta-lekarz powinna wybrać sobie za wzór do naśladowania nie profesorów uniwersytetu, nie swoich kolegów mężczyzn, lecz starszą swoją siostrę — siostrę miłosierdzia.“

Piśmiennictwo.

„Przir. Lékarz,“ czasopis vjenovany prirozénemu zpusubu żiwota a prirodnimu léczeni vubec. Vyszlo pravje czislo 1. s obsahem zajimavym a poucznym. „*Prz. Lék.*“ jest vhodnym listem pro każdého czlovjeka vubec, ktery chce dlouhého vjeku dosahnouti a zdravi své sobje zachovati. Przedplatné obnaszi na ½ roku zl. i 75; — na cely rok 1 zl. 50 s dodavkou. Redakce a administrace Praha-Smichov.

Die unverfälschte Heilkunde ist naturgemaesses Leben! Ein Versuch der Rohkost u. d. kalten Wassers zur Wertschätzung zu verhelfen zugleich, unter Beleuchtung allopathischen Wissens, ein Mahnruf an den gesunden Menschenverstand im deutschen Volke. — Zittau i. S. — Brüder Hoffmann. — 50 fen.

Autorzy nazywając starą medycynę szkolną (tj. urzędowo podziśdzień zaprowadzoną alopatją) fałszywym sposobem leczenia — nawoływają do niesfałszowanego lecznictwa naturalnego, którego główną podstawą jest życie zgodne z przyrodą, polegające na używaniu darów Boskich tylko w stanie surowym; potępiają zatem przedewszystkiem wszelkie potrawy mięsne. Wskazując na ogólne zwyrodnienie ludzi, udowadniają, iż prawdziwe odrodzenie a równocześnie też rozwiązanie kwestji socyalnej nastąpić może jedynie przez to, że każdy rozpocznie życie zgodne z przyrodą, że każdy zresztą się stanie swym własnym lekarzem. — Prawdy zawarte w tem dziełku mieć mogą dla naszego narodu, odradzającego się, szczególne znaczenie; a zatem zastanówmy się nad niemi!

Dr. F. Scholtz. Wady charakteru dziecięcego i ich leczenie, przełożył I. Wł. Dawid. Wydane pod red. „Przeglądu Pedagogicznego“. Warszawa. Nakład M. Arcta. Cena 2 mk.

Znakomite dzieło, w któreby nie tylko każdy nauczyciel ale także rodzice zaopatrzyć się powinni.

Katechismus der Gesichtslesekunst, das ist die Lehre, aus den Gesichtslinien u. Zügen den Charakter des Menschen zu erkennen. Nach alten Quellen bearbeitet von G. W. Gessmann. Mit 18 Abb. Berlin. Verlag: Karl Siegismund (Mauerstr. 68). — 3 M.

W książce tej podaną jest nauka, wedle której wyczytać i odgadnąć można z kształtu i linij twarzy charakter i usposobienie każdej osoby. W polskiem wyszło podobne dzieło p. t.: Tajemnica ręki i głowy.

Do niniejszego numeru dołączamy dodatek z ogłoszeniami i spis rzeczy „Jarskiej Kuchni“. Wydawnictwo.

Czcionkami Spółki: Drukarnia „Concordia“, Berlin, Karlstr. 20a.